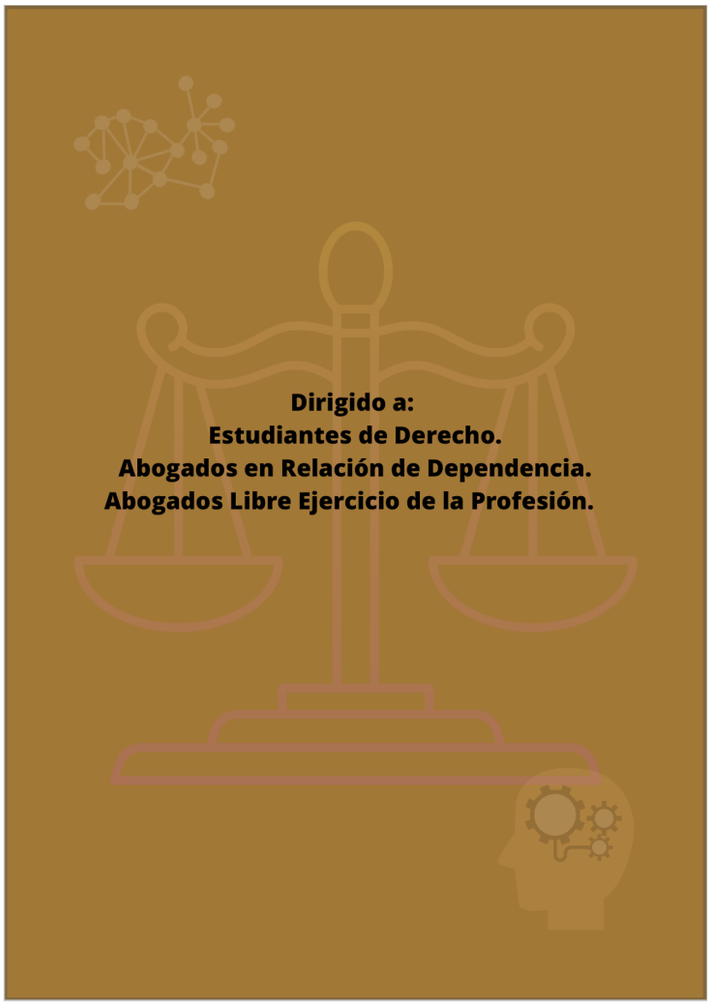
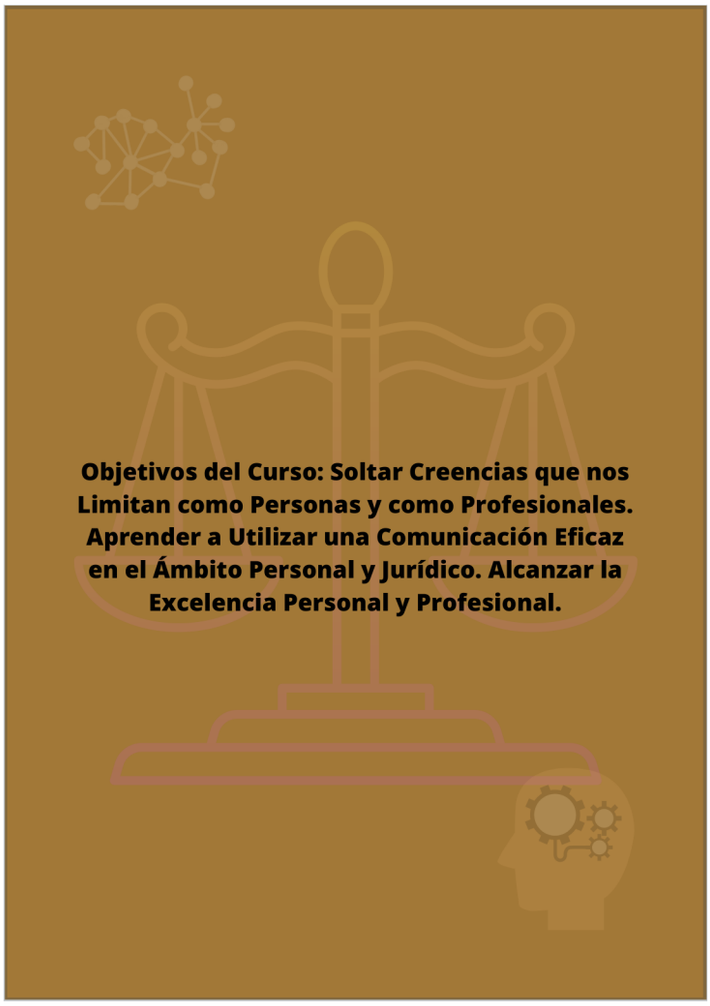
Juris-Consciencia
Derecho con Consciencia

PNL APLICADO AL DERECHO

Facilitadora:
Abg. Mariela Martínez


Dirigido a:
Estudiantes de Derecho.
Abogados en Relación de Dependencia.
Abogados Libre Ejercicio de la Profesión.


Objetivos del Curso: Soltar Creencias que nos Limitan como Personas y como Profesionales. Aprender a Utilizar una Comunicación Eficaz en el Ámbito Personal y Jurídico. Alcanzar la Excelencia Personal y Profesional.

Decálogo del Abogado

Eduardo J. Couture
(1904-1962)

1º Estudia. El derecho se transforma constantemente. Si no sigues sus pasos, serás cada día un poco menos abogado.

2º Piensa. El derecho se aprende estudiando, pero se ejerce pensando.

3º Trabaja. La abogacía es una ardua fatiga puesta al servicio de la justicia.

4º Lucha. Tu deber es luchar por el Derecho; pero el día que encuentres en conflicto el Derecho con la justicia, lucha por la justicia.

5º Sé leal. Leal para con tu cliente, al que no debes abandonar hasta que comprendas que no es digno de ti. Leal para con el adversario, aun cuando él sea desleal contigo. Leal para con el juez, que ignora los hechos y debe confiar en lo que tú le dices; y que, en cuanto al Derecho, alguna que otra vez, debe confiar en el que tú le invocas.

6º Tolera. Tolera la verdad ajena en la misma medida en que quieres que sea tolerada la tuya.

7º Ten paciencia. El tiempo se venga de las cosas que se hacen sin su colaboración.

8º Ten fe. Ten fe en el Derecho como el mejor instrumento para la convivencia humana; en la justicia, como destino normal del Derecho; en la paz, como substitutivo bondadoso de la justicia; y sobre todo ten fe en la libertad, sin la cual no hay Derecho, ni justicia, ni paz.

9º Olvida. La abogacía es una lucha de pasiones. Si en cada batalla fueras cargando tu alma de rencor, llegará un día en que la vida será imposible para ti. Concluido el combate, olvida tan pronto tu victoria como tu derrota.

10º Ama tu profesión. Trata de considerar la abogacía de tal manera que el día en que tu hijo te pida consejo sobre su destino, consideres un honor para ti proponerle que se haga abogado.

Por qué Aplicar PNL al Derecho

Comencé a estudiar Derecho en una etapa de mi vida en la que necesitaba prepararme profesionalmente a los fines de tener una mejor calidad de vida y podérsela brindar a mi hija, quien, en aquel entonces, era una pequeña de tan solo diez años. Me convertí en madre soltera a muy corta edad lo que me había obligado a dejar mis estudios universitarios; esto solo me daba la opción a acceder a empleos como recepcionista, oficinista y cuando mucho, de secretaria; con salarios que apenas me permitían pagar la renta, la escuela de mi hija y comprar los víveres. Mi situación empeoró cuando me quedé sin empleo, siendo que, por más que buscara, la bolsa laboral por aquellos días estaba limitada y la demanda era superior a la oferta.

Encontrándome en esa situación, un día fui a visitar a una prima del padre de mi hija quien en esa época laboraba en un tribunal en el área penal. Yo estaba tan desesperada que se me ocurrió a acudir a ella a ver si podía ayudarme a conseguir algo, hoy en día creo que esa visita fue lo mejor que pude haber hecho, pues gracias a eso estoy ahora aquí sentada frente a esta laptop escribiendo lo que vendría a ser el prólogo del manual de mi primer curso en línea. Bueno lo cierto es que ella me instó a que optara por una vacante de asistente legal en una Defensoría Pública de Presos. Yo no tenía ni idea de cuáles eran las tareas que tenía que realizar, sin embargo, mi necesidad de emplearme era suficiente para querer quedarme con el empleo. Como la oficina de la Defensoría quedaba en el mismo edificio que el tribunal, ese mismo día la prima me presentó a la abogada que estaba solicitando la asistente y enseguida, ya de entrada, hubo química entre ambas.

Ese día en aquella entrevista improvisada, fui del todo sincera con la abogada que sería mi jefe y le informé que yo no tenía ni idea de lo que era trabajar en un sitio como ese; no obstante, también le dije que a mi gustaba aprender cosas nuevas y que en eso era muy buena. Al ver mi determinación de quedarme con la vacante, la abogada, una profesional con excelente e intachable currículo, me dio la oportunidad y así entré al Poder Judicial.

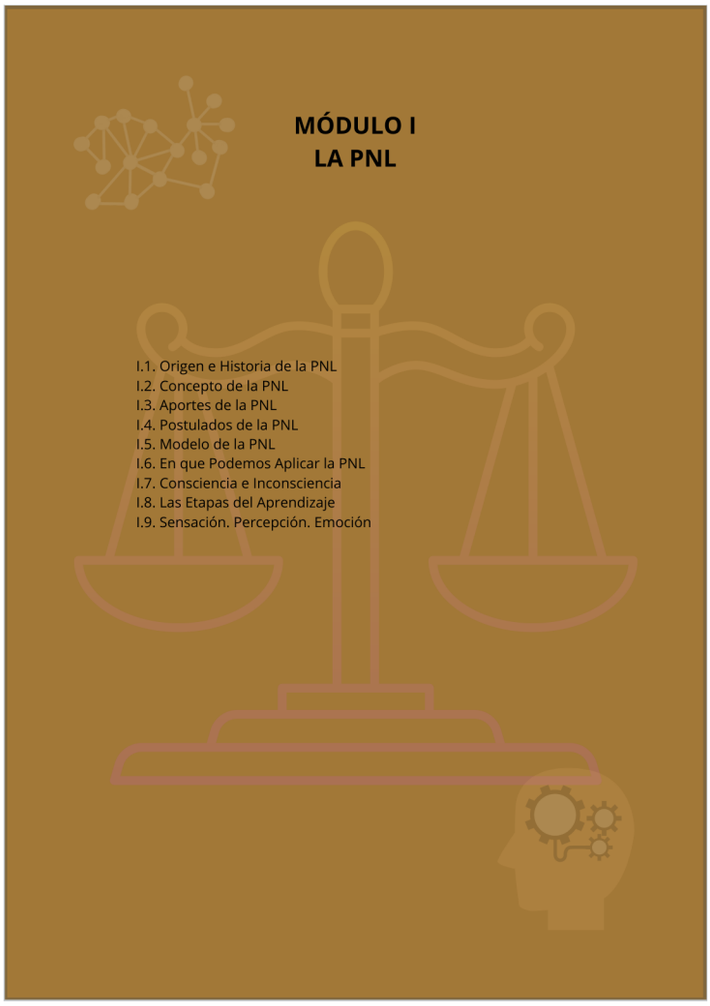
A los pocos días de estar laborando en la oficina de la Defensoría, mi jefa vio algo en mí que yo misma no había descubierto: mi madera para la carrera de Abogada. Y una tarde mientras organizábamos unos expedientes, ella me lo hizo saber. Desde ese momento comencé a madurar la idea y me dediqué a investigar donde podía estudiar la carrera a un bajo costo; no obstante, para mi decepción, todas las universidades a las que acudí eran privadas y sus matrículas inaccesibles a mi bolsillo en aquel momento. Sin embargo, una mañana en la que dejaba a mi hija en la puerta de la escuela, la mamá de una de sus compañeritas de clase que era evidentemente estudiante de odontología por el uniforme y su maletín de instrumentales que siempre la acompañaban, me informó de la posibilidad de lograr entrar en la universidad pública donde ella misma estudiaba, y todo lo que tenía que hacer era presentar un examen interno de admisión en la Escuela de Derecho.

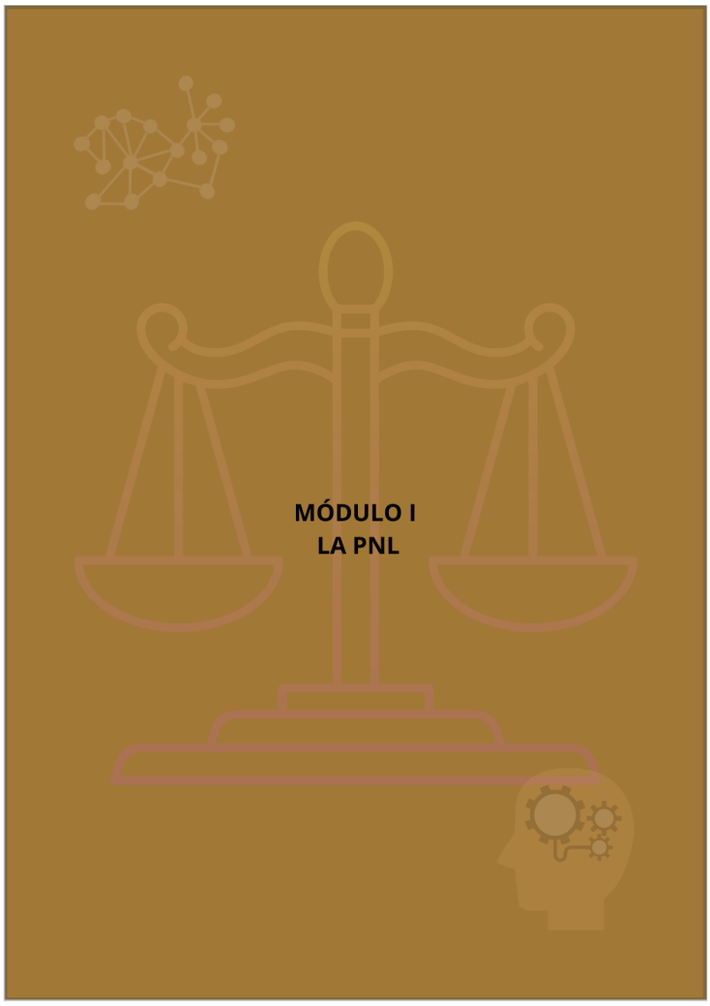
Pocos días después realicé todos los trámites necesarios para presentar el examen y un par de meses después allí me encontraba yo, acudiendo a mi primera clase de la carrera y de la cual, cinco años más tarde, me gradué bajo las "Nubes de Calder". En esa misma casa de estudios realicé posteriormente las especializaciones a nivel de post grado. Pero, por qué te he contado todo este relato, pues, porque sin saberlo, en esa época yo estaba aplicando en mi vida los principios y las técnicas de la Programación Neurolingüística (PNL).

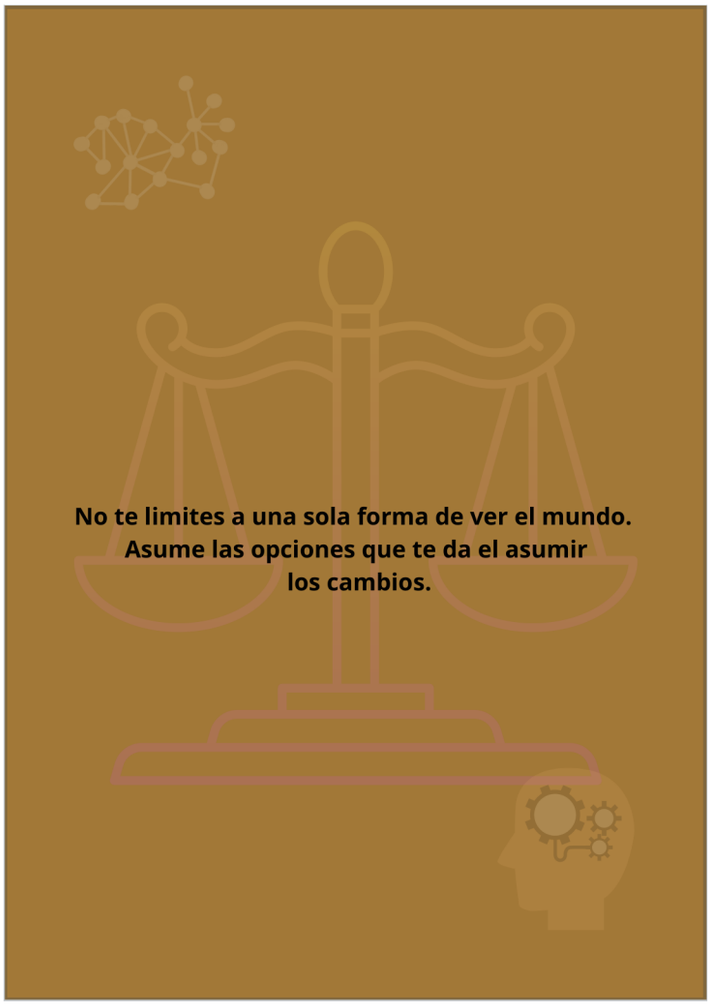
Tiempo después, ya siendo profesional, me dediqué al estudio de varias disciplinas que no tenían nada que ver con el área jurídica (los invito a que lean la sección "Acerca de Mí" en mi página web: www.juris-consciencia.com y así conozcan más detalle). Entre esas disciplinas se encuentra la Programación Neurolingüística, la cual desde un principio me cautivó no solamente por lo que significó aplicarlo a mi vida, sino a mi propia profesión. Porque ciertamente, aun cuando la Programación Neurolingüística surgió como una técnica para llevar una terapia rápida, efectiva y segura para curar las fobias, anulando hábitos no deseados y ayudando en casos de trauma; con el transcurso del tiempo las áreas de aplicación de la PNL se ampliaron, pudiendo ahora aplicarlas a la educación, la profesión y al ámbito organizacional y laboral.

Y así hoy te presento este curso, "PNL Aplicado al Derecho". Espero que te sea de utilidad y puedas sacar del mismo el mayor provecho.

Abg. Mariela Martínez.


MÓDULO I
LA PNL
I.1. Origen e Historia de la PNL
I.2. Concepto de la PNL
I.3. Aportes de la PNL
I.4. Postulados de la PNL
I.5. Modelo de la PNL
I.6. En que Podemos Aplicar la PNL
I.7. Consciencia e Inconsciencia
I.8. Las Etapas del Aprendizaje
I.9. Sensación. Percepción. Emoción


MÓDULO I
LA PNL


No te limites a una sola forma de ver el mundo.
Asume las opciones que te da el asumir
los cambios.

I.1. Historia de la PNL

La PNL se inventó a principios de los años 70 en los Estados Unidos. Un estudiante en psicología, Richard Bandler, llevaba a cabo un trabajo de transcripción de sesiones de terapia impartidas por Fritz Perls, creador de la terapia Gestalt, y observó que Perls obtenía resultados sorprendentes con sus pacientes usando métodos que no eran los de la psicoterapia que enseñaban en la universidad. Desarrollaron un modelo a raíz de la investigación de los patrones operativos de tres de los más grandes terapeutas de esa época: Virginia Satir, reconocida como la mejor terapeuta familiar de nuestros tiempos, Fritz Perls, creador de la terapia Gestalt que posibilita el desarrollo total del ser humano, y Milton H. Erickson, máximo exponente de la Hipnosis contemporánea. Estos magos de la terapia moderna tenían comportamientos en común que hicieron que destacaran de manera muy prominente en comparación con el resto de su generación.

Richard Bandler

Virginia Satir

Fritz Perls

Milton Erickson

Desde los años 70, la PNL no ha dejado de evolucionar, saliendo del mundo de la terapia para llegar al ámbito del desarrollo personal.
Grinder y Bandler en su primera obra, "La estructura de la magia" (1975, 1976), se centran en identificar los patrones verbales y conductuales particulares de los terapeutas:

Fritz Perls, Creador de la terapia Gestalt, fundador del Instituto Gestáltico de Lago Cowichan. La palabra alemana Gestalt no tiene una acepción única en español ya que su significado puede referirse a: totalidad, configuración, forma, figura, necesidad, patrón, estructura, etc. La Terapia Gestalt pertenece a la corriente humanista preconizada y se ocupa de cerrar o resolver asuntos pendientes.

Virginia Satir, terapeuta familiar reconocida mundialmente, pionera en el campo de la Teoría Sistémica Familiar. Las diferentes posiciones perceptuales son importantes por igual, la cuestión está en saber moverse entre ellas libremente. Una persona encallada en la primera será un monstruo egoísta, una persona que esté de forma habitual en la segunda se dejará influenciar fácilmente por los demás, y una persona que esté habitualmente en la tercera, será un observador alejado de la vida.

Gregory Bateson, especialista en Ciencias Sociales y Antropología, co-autor, con el psiquiatra Jurgen Ruesch del trabajo Comunicación: "The Social Matrix of Psichiatry". La PNL nos dice que lo que hacemos en la vida está determinado por la manera en que nos comunicamos con nosotros mismos, especialmente con lo que comunicamos a nuestra mente inconsciente.

Milton Erickson, fundador de la Sociedad Estadounidense de Hipnosis Clínica y uno de los psiquiatras de mayor reconocimiento mundial de nuestros tiempos. La curación en estado de trance es una de las artes más antiguas de la medicina. Incluso el hombre primitivo lo practicó. Él creía firmemente que el trance y las curas milagrosas eran de origen divino. Una vez realizado dicho estudio, John Grinder y Richard Bandler desarrollaron diversas técnicas.

El primer logro de la programación Neuro-Lingüística fue la terapia "Fast Phobia", por la cual mediante un simple y corto taller de ejercicios, el alumno lograba superar rápidamente cuadros de fobia que a veces tenían años de antigüedad. Este tipo de terapias fueron clasificadas como terapias breves. La PNL se expandió en los ambientes intelectuales y empresariales de la costa Oeste (EEUU) y poco después, por el mundo entero.

A lo largo de la historia de la PNL ha habido diferentes disputas y litigios, tanto en EEUU como en el Reino Unido y la cuestión de la "propiedad" de la PNL (o NLP en inglés) queda en duda. Las siglas PNL no están reconocidas legalmente por Richard Bandler ni "The Society of NLP", sino que es NLP (Neuro Linguistic Programing) la marca registrada oficialmente por el Doctor Richard Bandler y la única que posee validez legal.

I.2. Concepto de PNL

Programación: La palabra programación proviene de la ciencia de información, bajo la premisa de que la manera en que se almacena, se codifica y se transforma la experiencia, es similar a como funciona el "software" en una computadora. Suprimiendo, actualizando o instalando nuestro software mental, podemos cambiar nuestra manera de pensar y como resultado, la manera de actuar.

Neuro: Esta parte proviene de Neurología; la manera en que procesamos la información que nos llega de los cinco sentidos a través del cerebro y del sistema nervioso.

Lingüística: Lingüística tiene relación con el uso de los sistemas del lenguaje (no sólo las palabras, sino todos los sistemas de símbolos, incluyendo gestos y posturas) para codificar, organizar y atribuir significados a nuestras representaciones internas del mundo y para comunicarnos con nuestro entorno.

Cuando se unen todas las palabras se obtiene el término: PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA, que básicamente tiene que ver con los procesos que utilizamos para crear una representación interna (nuestra experiencia) del mundo exterior, de la realidad, a través del lenguaje y nuestra neurología.

I.3. Aportes de la PNL

La PNL surge como una técnica mejorada de llevar una terapia como forma rápida, efectiva y segura de curar las fobias, anulando hábitos no deseados y ayudando en casos de trauma. Pero en la medida que la PNL se fue conociendo mejor, sus áreas de aplicación se han ampliado. Aquí una pequeña lista de beneficios que conseguirás y experimentarás, sólo si pones en práctica esta técnica:

- Ayudarte a saber lo que quieres y cómo obtenerlo.
- Ayudarte a obtener relaciones más fuertes y profundas.
- Aumentar tu autoconfianza y autoestima.
- Fortalecer tu capacidad de conectar con los demás.
- Aprender a llevar el timón de tu propia vida.
- Permitir que te comuniques más efectiva y persuasivamente.
- Ayudarte a sacar lo mejor de ti mismo y de los demás.
- Cambiar las creencias que le ponen límite a tu vida.

- Desarrollar la creatividad.
- Gestionar tus emociones: lo que piensas, sientes y cómo actúas ante ello.
- Alcanzar tus objetivos personales y profesionales.

¡La PNL funciona!

Teniendo el control de tus propios pensamientos puedes eliminar los pensamientos negativos y conseguir mucho más de lo que nunca habías imaginado.

I.4. Los Postulados de la PNL

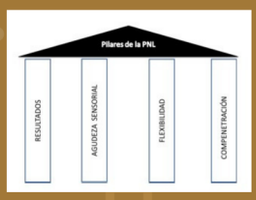
La PNL se fundamenta en cuatro (4) pilares:

a. Resultados: Saber lo que quieres es algo esencial para poder conseguirlo. Concentrándote en lo que quieres, ayuda a orientar todos tus recursos hacia la consecución de tus objetivos.

b. Agudeza Sensorial: Es la capacidad de observar o detectar pequeños detalles, se refiere a usar tus sentidos para ser consciente de tu alrededor. Proporciona información sobre si lo que estás haciendo te reporta lo que quieres.

c. Flexibilidad en el Comportamiento: Si los actos que realizas no te llevan en la dirección que quieres ir, es obvio que debes intentar algo diferente. La falta de flexibilidad en las acciones no promoverán los cambios necesarios.

e. **Compenetración:** Se refiere al equilibrio que debe haber entre nuestra mente consciente e inconsciente, alineando nuestros pensamientos con nuestras acciones. De igual forma se refiere al nivel de entendimiento y relaciones que guardes con el entorno.



Postulados de la PNL:

a. El fracaso no existe, sólo existe la información.

b. En cualquier situación, el elemento que está siempre bajo control soy yo mismo.

c. Es más fácil cambiarse a uno mismo que cambiar a los demás.

d. Si haces siempre lo mismo, siempre tendrás los mismos resultados.

e. Si lo que haces no funciona, haz cualquier otra cosa.

f. El mapa no es igual al territorio.

g. Todos tenemos o podemos crear los recursos que necesitamos para hacer lo que queremos hacer.

h. En cualquier sistema, el elemento más flexible y adaptable acaba gestionando la situación.

i. No podemos no comunicarnos.

j. Hay una intención positiva en cada conducta y un contexto adecuado para cada conducta.

I.5. Modelo de la PNL

La PNL parte de los fundamentos de la teoría constructivista, la cual define la realidad como una invención y no como un descubrimiento. Es un constructo psíquico de Grinder y Bandler basados en el hecho de que el ser humano no opera directamente sobre el mundo real en que vive, sino que lo hace a través de mapas, representaciones y modelos a partir de los cuales genera y guía su conducta.

Estas representaciones que además determinan el cómo se percibirá el mundo y que elecciones se percibirán como disponibles en él, difieren necesariamente a la realidad a la cual representan. Esto es debido a que el ser humano, al transmitir su representación del mundo, tiene ciertas limitaciones las cuales se derivan de las condiciones neurológicas del individuo, de la situación social en que vive y de sus características personales.

Estas limitaciones a su vez determinan que el lenguaje, como toda expresión humana, esté también sometido a ciertos procesos que empobrecen su modelo. Para el abordaje de estos modelos la PNL se apoya en el modelo de la gramática transformacional, que se basa en la creación de nuevos mensajes. Considera que las personas son capaces de interpretar y producir mensajes que inciden de forma positiva, transformando la conducta y la versión de nuestra realidad.

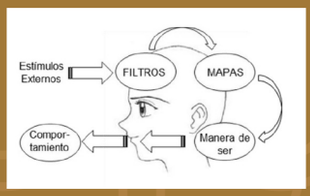
I.6. ¿En qué podemos aplicar la PNL?

A través de las técnicas de la PNL se puede facilitar el desarrollo personal, promoviendo el cambio, tanto a nivel intrapersonal como a nivel interpersonal, encaminado a lograr un estilo de vida acorde con nuestras expectativas.

Por otra parte uno de los principales campos en los que trabaja la PNL es el educativo. En éste la PNL es una herramienta poderosa que le sirve al maestro para desarrollar actitudes y habilidades que favorecen la relación con sus alumnos, que le facilitan la comprensión de los procesos que viven éstos en el ambiente escolar y que propicia la ejecución de acciones mucho más efectivas al favorecer el crecimiento y desarrollo de los alumnos dentro del aula.

En cuanto a los empresarios, la PNL proporciona herramientas para establecer objetivos y los recursos para obtenerlos en el tiempo propuesto; además de las herramientas que les permitan generar las condiciones para que la empresa se convierta en una organización con la capacidad de aprender de manera constante y permanente.

En el área que nos compete que es el Derecho, cómo podríamos implementar las herramientas y recursos que nos ofrece la PNL. Acompáñame para que lo descubras y puedas ponerlo en práctica en tu vida personal y en el ejercicio de tu profesión.

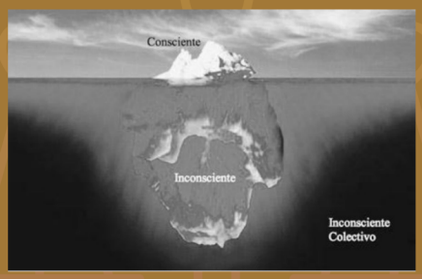


I.7. Consciencia e Inconsciencia

Antes de entrar en materia, permítanme establecer la diferencia entre las palabras Consciencia y Conciencia, ya que no son lo mismo. En el Blog de mi página web www.juris-consciencia.com publiqué un post donde señalé tal diferencia; sin embargo, estimo necesario recordarla. La palabra conciencia se refiere al conocimiento moral de lo que está bien y lo que está mal, sobre la base del conocimiento que de sí mismo tiene el ser humano y de su capacidad para actuar sobre su entorno; mientras que la consciencia es la capacidad de ese ser humano para percibir la realidad y reconocerse en ella. En este sentido, la conciencia nos dice lo que está moral y socialmente aceptable y la consciencia hace que formemos parte de nuestra realidad, nos permite percibir nuestro entorno con todos sus matices y estímulos. Ya aclarado el punto continuemos.

La consciencia permite que una persona se perciba a sí misma en el mundo. No es palpable en lo material, no la podemos tocar; sin embargo, existe como una propiedad del espíritu humano que nos da acceso a reconocernos en los atributos esenciales. La consciencia nos permite un conocimiento reflexivo de las cosas y de nuestra actividad mental que es únicamente accesible para nosotros mismos, por ello, desde lo exterior, no se pueden conocer los detalles del consciente de la otra persona. La consciencia incluye aquello que conocemos y es por ella que conseguimos una noción de nosotros mismos y de nuestro entorno. Por otro lado, tenemos a la inconsciencia donde encontramos las cosas que aparecen en otro nivel psíquico y que a su vez no podemos controlar y que nos son involuntarias aun cuando se encuentren en nuestra psique. Pero veamos en detalle que es el inconsciente.

El vocablo también es utilizado para hacer referencia a los procesos mentales que se realizan de manera automática, sin que pensemos en la forma como los vamos a ejecutar. Ejemplo: la respiración, la digestión, etc. El inconsciente solo se manifiesta a través de los sueños (que expresan deseos reprimidos); también se puede mostrar en los actos fallidos como podrían ser los errores en el lenguaje escrito u oral y en los síntomas neuróticos, es decir, señales y desequilibrios emocionales que se pueden observar en acciones y razonamientos.



Representación del Consciente, Inconsciente e Inconsciente Colectivo.

En la imagen podemos ver la icónica imagen donde se representa el consciente como la punta del iceberg que puede verse sobre la superficie, indicando que es aquello que es conocido por nosotros; mientras que debajo se encuentra todo aquello que está en las profundidades de nuestra psique, el inconsciente, y que a su vez forma parte del inconsciente colectivo del cual también toma información.

1.8. Las Etapas del Aprendizaje

Se afirma que todo lo hacemos de manera consciente; pero eso no es correcto, lo mejor que hacemos lo hacemos de forma inconsciente. Seymor y O´Connor (autores del Libro "Introducción a la PNL"[1]), refieren cuatro (4) etapas en el aprendizaje:

[1] Introducción a la PNL. Cómo Descubrir y Emplear la Excelencia para Obtener Óptimos Resultados Personales y Profesionales. Editorial Urano, septiembre de 1992. pp. 352

Etapa 1: Incompetencia Inconsciente: No sé qué no sé. No solamente no se sabe algo, sino que tampoco sabemos que no lo sabemos; es decir, ignoramos que no lo sabemos. En este sector nos ubicamos cuando por primera vez asistimos a una clase de una de las cátedras de la carrera de Derecho, por ejemplo, Introducción al Derecho. No sabemos que no sabemos nada del Derecho y por este motivo, en la mayoría de los casos, nos encontramos perdidos durante las primeras clases.

Etapa 2: Incompetencia Consciente: Sé qué no sé. Al hacerse consciente el desconocimiento (al saber que somos ignorantes en algo), comienza el aprendizaje. Es aquí cuando descubrimos nuestras limitaciones; aquí todo es difícil, pero es cuando más se aprende. Por lo general en esta etapa, dentro de nuestros estudios de Derecho, comienzan a parecernos unas materias más sencillas que otras y por lo tanto en algunas cátedras sobresalimos más mientras que en otras nuestro rendimiento es más pobre.

Etapa 3: Competencia Consciente: Sé qué Sé. En esta etapa se adquiere la habilidad, pero no el dominio. Ese dominio se va a dar en base a las experiencias repetidas (Sistema Pops o TOTE por sus siglas en inglés = Prueba – Operación – Prueba – Salida. Este sistema afirma que los programas mentales y del comportamiento, giran alrededor de un objetivo fijo y a medios variables para conseguir ese objetivo). Detallemos que explica el sistema Pops: Cuando pensamos, implantamos objetivos en nuestra mente, consciente o inconscientemente, y desarrollamos una PRUEBA para el momento en que alcancemos el objetivo. En caso de no haber logrado dicho objetivo realizamos una OPERACIÓN, con la intención de modificar el planteamiento y hacer algo que nos acerque a nuestro objetivo. Una vez que los criterios de PRUEBA se han satisfecho, entonces nos dirigimos a la SALIDA para iniciar el paso siguiente. Para seguir con los ejemplos en nuestra carrera, pongamos como ejemplo una materia en particular: Derecho Procesal Civil. En esta etapa adquirimos ciertas habilidades en esta materia pues conocemos algunas de las partes del proceso civil, sin embargo, no tenemos el dominio de la misma debido a que no hemos integrado el concepto en nosotros.

Etapa 4: Competencia Inconsciente: No sé qué sé. En esta etapa incorporamos aquello que tanto nos costó aprender. Aquí la habilidad se hace automática porque ha quedado incorporada al inconsciente. Si practicamos algo durante un tiempo suficiente, alcanzaremos esta etapa y crearemos hábitos necesarios. Aquí la habilidad ejercitada se ha convertido en inconsciente. Como por ejemplo cuando ya somos profesionales y tenemos años en el ejercicio de la profesión lo que ha hecho que, por ejemplo, el proceso civil, sea automático para nosotros.

Ahora bien, puede ocurrir que esos hábitos no sean los más idóneos o efectivos para realizar esa tarea, pues nuestros filtros personales pudieron haber hecho que perdiéramos alguna información importante en ese proceso de aprendizaje hacia la competencia inconsciente. En el ejemplo de nuestra carrera, podemos señalar como hábito no idóneo o efectivo, la práctica de utilizar técnicas dilatorias del proceso, que, si bien en algunos casos nos serán útiles, puede que en otros no sean lo más recomendable.

.

Desaprender para Aprender: El mundo evoluciona y con él los conocimientos; es por ello que, algún conocimiento que te haya costado adquirir quizás con el tiempo cambie o se vuelva obsoleto, porque es muy difícil que un aprendizaje se produzca de una vez y para siempre, siendo necesaria la capacitación continua y la actualización.

Vamos a proponer aquí otro ejemplo. Supongamos que nos graduamos de abogados y abogadas y salimos al mundo laboral, bien sea trabajando para una corporación privada o en el sector público o quizás decidimos litigar por cuenta propia. Ya con tiempo en el ejercicio, contamos con una serie de herramientas y habilidades que hemos aprendido no solo en la universidad sino en nuestro ejercicio profesional y creemos que nos desempeñamos bien. No obstante, puede suceder que un experto jurista y letrado con mucha más experiencia nos observe y nos anime a mejorar nuestro desempeño. Él detalla cómo nos desenvolvemos habitualmente en el campo profesional y detecta en nosotros algunas fallas que no sabíamos que las teníamos, señalándonos cuáles son esas fallas y cómo corregirlas; siendo que nosotros, al escucharlo, caemos en cuenta de que ciertamente debemos cambiar algunas cosas.

Como ya dentro de nuestro ejercicio profesional teníamos una forma de conducirnos compuesta de varias piezas y elementos, se hace necesario identificar estos elementos que ya no van a ir de acuerdo con la nueva habilidad y tengamos que reconstruir las piezas de nuestra forma de conducirnos de modo que pueda mejorar el desempeño deseado. Esto quiere decir que tenemos que dar marcha atrás en las etapas o niveles de aprendizaje hasta llegar a la incompetencia consciente (etapa 2 = sé que no se) y desaprender antes de reaprender. ¿Esto para que es necesario?, pues, para construir nuevas opciones y modelos más efectivos. Sin embargo, puede suceder que los hábitos no sean los más efectivos para realizar esa tarea (la de desaprender para reaprender), ya que nuestros filtros pudieron habernos hecho perder alguna información importante en el transitar hacia la competencia inconsciente (etapa 4 = no sé qué sé).

Desaprender implica ir de la etapa o nivel 4 a la etapa o nivel 2. Reaprender implica ir de la etapa o nivel 2 a la etapa o nivel 4, pero esta vez con más opciones.

Con el mayor desarrollo de nuestras capacidades sensoriales (esto es, los canales de información que le llegan al cerebro a través de los sentidos, tales como el tacto, la vista, el gusto, el olfato, para una interpretación generalizada y correcta del entorno en el que estamos viviendo), podemos darnos cuenta si lo que estamos haciendo funciona bien o no. Si funciona bien, puede funcionar mejor.

Tenemos que quitarnos de la cabeza la idea de que solo hay una manera de hacer las cosas, ya que eso implica que poseemos una forma de ser "cuadrados", rígidos y limitados y esto nos conduce a quedarnos sin alternativas y opciones. A pesar que las opciones nos colocan en un dilema, algo que no nos agrada mucho ya que nos saca de nuestra zona de confort; tenemos que ser conscientes que eso enriquece las posibilidades de contar con más recursos en el enfoque. Y esto no solo lo podemos aplicar a nuestra profesión; ya que, en cualquier situación de la vida, la persona que cuente con más opciones a la hora de actuar y tenga una mayor flexibilidad en su comportamiento, será la que se desenvuelva en las situaciones de manera más ventajosa.

I.9. Sensación. Percepción. Emoción.

Todos percibimos el mundo exterior a través de los sentidos; sin embargo, nuestra percepción depende, entre otras cosas, de las experiencias pasadas. De forma constante nuestros sentidos son bombardeados por infinidad de estímulos; es decir, por energías que producen sensaciones en algún órgano sensorial como: la piel, que permite el tacto; los ojos, que proporcionan la vista; los oídos, que además de captar los sonidos controlan el equilibrio; la nariz, mediante la que se perciben los olores; y, la lengua, con la que se distinguen sabores con el sentido del gusto. Los sentidos nos ofrecen un panorama del mundo; sin embargo, no siempre pueden transmitirnos una imagen exacta y fidedigna de la realidad.

La sensación se refiere a que detectamos algo a través de los sentidos y los receptores de sensaciones internos, sin que aún ese algo haya sido elaborado o tenga algún significado. Por otro lado, la percepción no es solo una suma de estímulos que nos llegan desde nuestros receptores sensoriales; pues cada persona organiza la información recibida según sus deseos, necesidades y experiencias. Es decir, las sensaciones son las mismas para todos, no obstante, cada individuo las decodifica de forma particular, pues el cerebro transforma de forma inmediata los mensajes sensoriales en percepciones conscientes. Ejemplo: en época de verano el calor se siente como un aumento de temperatura para todas las personas, pero cada individuo percibe ese aumento de la temperatura de forma distinta pues para algunos puede ser agradable porque se sienten mejor con el calor mientras que para otros es sumamente incomodo debido a que no les gusta.

La percepción es un proceso constructivo mediante el cual organizamos las sensaciones y captamos conjuntos o formas dotadas de sentido. La capacidad perceptiva de cada individuo, será la responsable de su integración al medio en el que se desarrolla.

Pasemos a analizar el concepto de percepción que se encuentra destacado en el rectángulo:

- Ø Proceso constructivo que dependerá de las características del estímulo y de la experiencia sociocultural y afectiva del individuo perceptor.
- Ø Es un proceso de información-adaptación al ambiente. La percepción tiene como objetivo dotar de sentido a la realidad en la que vivimos, facilitarnos información sobre el mundo y permitir nuestra adaptación al entorno.
- Ø La percepción es un proceso de selección. Es decir, por medio de nuestra atención solo percibimos lo que es relevante para nosotros en cada circunstancia; esto se debe a que la información que recibimos es excesiva y nuestros recuerdos son limitados. Nuestra atención funciona como una actividad consciente que inhibe lo que pueda interferir, orienta los sentidos, así como los sistemas de respuestas y el esquema de conocimiento que se encuentran en la memoria.

En el proceso de percepción existen cuatro etapas:

Detección: cada uno de nuestros sentidos dispone de un receptor que está formado por células sensibles a un tipo de estímulo especifico.

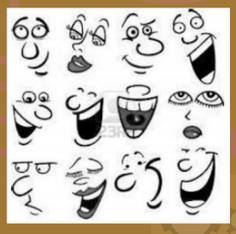
Transducción: como seres humanos uno de nuestros talentos naturales es el de convertir un tipo de energía en otro. Pues en el caso de los receptores de nuestros sentidos, estos convierten la energía de los estímulos en mensajes nerviosos.

Transmisión: cuando esa energía tiene la suficiente intensidad desencadena impulsos nerviosos que transmiten la información codificada (es decir, esos mensajes nerviosos que llevan en sí las características del estímulo) hacia diferentes partes del cerebro.

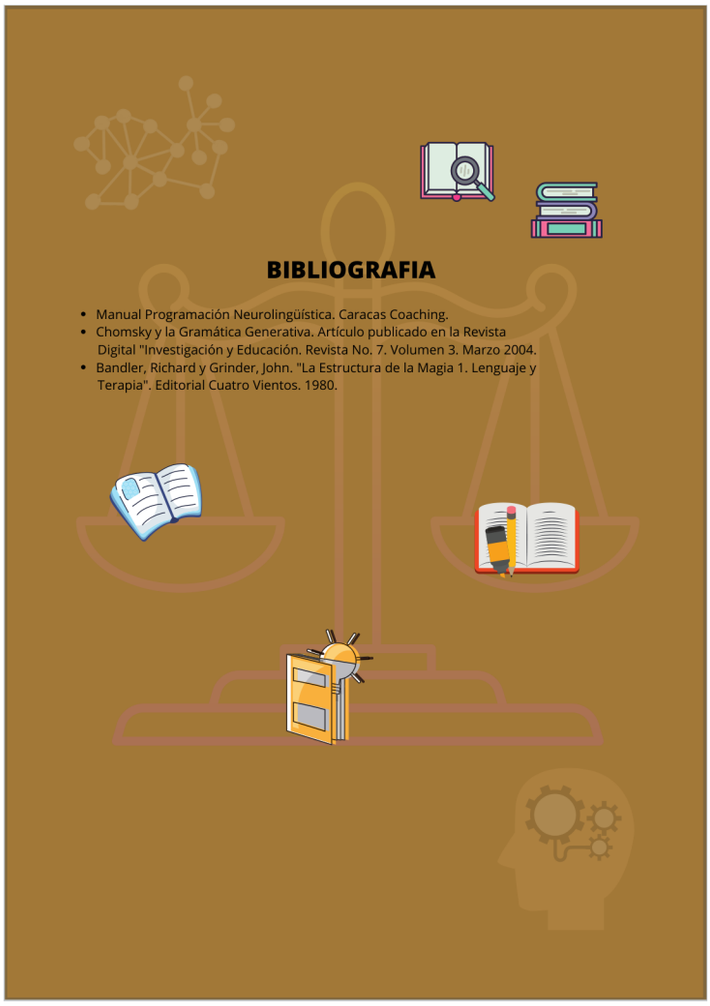
Procesamiento de la Información: los órganos sensoriales detectan la energía y la codifican en señales nerviosas, pero es el cerebro quien organiza e interpreta la información en forma de experiencias conscientes. La sensación se origina cuandoel órgano de un sentido (receptor) es estimulado por una energía física (color, olor, etc.). Nuestro cerebro organiza la información que proviene de los sentidos y otorga un significado a las sensaciones. Como se señaló anteriormente, los seres humanos disponemos de cinco sentidos que nos informan del mundo exterior llamados exteroceptores (gusto, oído, tacto, olfato y vista); pero también contamos con otros que reciben información de nuestro organismo (interoceptores) y otros que nos informan del movimiento (propioceptores).

Las emociones: nos referimos como tal a las respuestas que aparecen después de la percepción de un desequilibrio originado en una sensación.

Las emociones son experiencias muy complejas, siendo que, para expresarlas, recurrimos a una gran variedad de términos, incluyendo el lenguaje no verbal (gestos) y a las actitudes.



Las emociones son adaptativas al entorno en el cual nos desenvolvemos. En la aparición de una emoción no interviene nuestra parte racional, puesto que es una respuesta súbita y brusca en forma de crisis más o menos violenta y más o menos pasajera. Las emociones básicas son: miedo, dolor, rabia, alegría, placer, orgasmo.


BIBLIOGRAFIA
Manual Programación Neurolingüística. Caracas Coaching.
Chomsky y la Gramática Generativa. Artículo publicado en la Revista Digital "Investigación y Educación. Revista No. 7. Volumen 3. Marzo 2004.
Bandler, Richard y Grinder, John. "La Estructura de la Magia 1. Lenguaje y Terapia". Editorial Cuatro Vientos. 1980.